

5
15

Filet de porc mariné et farci, sauce moutarde à l'ancienne à l'ail

PRÉSENTÉ PAR :



PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

MARINAGE

6 heures

REPOS

5 minutes

TEMPS DE CUISSON

18 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 362; protéines 45 g; matières grasses 12 g; glucides 13 g; fibres 0 g; fer 2 mg; calcium 170 mg; sodium 835 mg

Ingrédients

- 675 g (environ 1 1/2 lb) de filets de porc
- 100 g (3 1/2 oz) de cheddar fort coupé en bâtonnets
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce demi-glace
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne moulue sur pierre à l'ail

Pour la marinade:

- 250 ml (1 tasse) de bière blonde
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne moulue sur pierre à l'ail
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 tige de romarin
- 1 tige de thym effeuillée

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.
- 2 Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.
- 3 Inciser le filet de porc en deux sur la longueur, sans le trancher complètement. Ajouter le filet de porc dans le bol et le retourner pour bien l'enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 6 à 8 heures au frais.
- 4 Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne.

- 5 Égoutter le filet de porc au-dessus d'une casserole afin de récupérer la marinade.
- 6 Ouvrir le filet en portefeuille, puis le garnir de bâtonnets de cheddar. Ficeler le filet de porc.
- 7 Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire de 18 à 20 minutes en retournant le filet plusieurs fois.
- 8 Transférer le filet de porc dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.
- 9 Dans la casserole contenant la marinade réservée, ajouter la sauce demi-glace et la moutarde. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 10 minutes à feu doux-moyen. Servir avec le filet de porc.